

Februar 2026



RÄUME
FÜR CHRISTLICHE
SPIRITUALITÄT

¹⁴Als er weiterging, sah er Levi, den Sohn des Alphäus. Der saß an seiner Zollstation. Jesus sagte zu ihm: »Komm, folge mir!« Da stand er auf und folgte ihm. ¹⁵Später war Jesus bei ihm zu Hause zum Essen. Viele Zolleinnehmer und andere Leute, die als Sünder galten, aßen mit Jesus und seinen Jüngern. Es waren inzwischen viele, die Jesus folgten. ¹⁶Die Schriftgelehrten unter den Pharisäern sahen, dass Jesus mit Leuten, die als Sünder galten, und mit Zolleinnehmern aß. Da sagten sie zu seinen Jüngern: »Wie kann er mit Zolleinnehmern und Sündern essen?« ¹⁷Jesus hörte das und gab ihnen zur Antwort: »Nicht die Gesunden brauchen einen Arzt, sondern die Kranken. Ich bin nicht gekommen, um die Gerechten zu rufen, sondern die Sünder.« Markus 2,14-17 (Basisbibel)

Einladung zur täglichen Zeit der Stille

Anleitungen zur Meditation & Impulse

Als Gemeinschaft der Aufladepause möchten wir geistliches Leben miteinander teilen. Dabei verbinden uns biblische Texte, die jede/r für sich zu einem für ihn/sie passenden Zeitpunkt am Tag meditiert. Ein Text begleitet uns jeweils einen Monat lang. Am 1. Sonntag im Monat treffen wir uns zum Feiern in der Erlöserkirche und tauschen uns über unsere Erfahrungen aus. Auch das Gebet füreinander verbindet uns auf besondere Weise.

Kontakt: Maren Herrendörfer 030 345 05 005 – maren.herrendoerfer@emk.de

Tanja Vorsteher 0331 900 68 958 – tanja.vorsteher@emk.de

Einige Anregungen

Vorschlag für den Ablauf der täglichen Besinnung:

- Aufrecht sitzen und still werden
- Den Fluss des Atems wahrnehmen
- Ein Anfangsgebet sprechen*
- Das Bibelwort für den Monat (mehrmals) lesen
- Bibelwort meditieren **
- Beten
- Mit dem Wort weitergehen

Der Ablauf kann jeden Tag variieren, je nachdem, wieviel Zeit du dir nehmen kannst. Es geht nicht darum, alle Punkte abzuarbeiten, sondern sie sollen lediglich als Anregung bzw. Hilfestellung dienen.

**Gebetstexte*

Immerfort empfangen ich mich aus Deiner Hand.
Das ist meine Wahrheit und meine Freude.
Immerfort blickt Dein Auge mich an,
und ich lebe aus Deinem Blick,
Du mein Schöpfer und mein Heil.
Lehre mich, in der Stille Deiner Gegenwart
das Geheimnis zu verstehen, dass ich bin.
Und dass ich bin durch Dich und vor Dir
und für Dich.

Romano Guardini

Herr, öffne mir die Augen,
mach weit meinen Blick und mein Interesse,
damit ich sehen kann, was ich noch nicht erkenne.
Herr, gib mir ein großzügiges Herz,
das sich deinem Wort überlässt
und zu tun wagt, was es noch nicht getan hat.
Herr, ich weiß, dass ich nur lebe,
wenn ich mich von dir rufen und verändern lasse.

(nach Ignatius von Loyola)

**** Bibel-Meditation**

Welches Wort lässt dich aufhören? Was spricht dich an? Was löst der Text heute in dir aus? Was sagt er dir? Was lässt er dich sagen?

Wenn du magst, schreibe den Text doch einfach mal ab.

Oder praktiziere das Wiederkäuen im Herzen, indem du das Wort leise murmelnd immer wiederholst und sozusagen auf ihm kaut. Wenn dir Gedanken, Gefühle, Assoziationen, innere Regungen oder Bilder dabei in den Sinn kommen, verweile dabei und bringe sie mit dem Wiedergekäuten in Verbindung. Du denkst nicht über den Text nach, sondern versuchst, den „Geschmack“ des Wortes zu verkosten und es (wie aufgenommene Nahrung) in dir wirken zu lassen.

Anregung zum Nachsinnen: Nimm dir etwas Zeit, in dich hineinzuhören. Gibt es da irgendwo Misstöne, Dissonanzen? Was tut dir weh? Was ist verspannt, nervös, unruhig? Welche Gedanken betrüben oder schwächen dich? Spüre hin, höre hin. Öffne dein Herz und halte Jesus, dem Arzt, deine Bedürftigkeit hin. Er versteht. Er schaut achtsam nach dir und fragt dich: Was willst du, das ich dir tue? Was antwortest du ihm?

Raum für Notizen:

Tagesrückblick

Ein persönlicher Tagesrückblick kann dir helfen, noch einmal innezuhalten, dich dankbar an schöne Augenblicke des Tages zu erinnern und bewusst alles Ungelöste und Schwierige in Gottes Hand zu legen. Bitte Gott um einen ehrlichen, liebevollen Blick auf deinen Tag, so, wie er war. Schau auf das, was sich dir spontan zeigt. Gab es Ermutigung, Trost, Freude ...? Hast du irgendwo Mühe, Angst oder Verdruss gespürt? Sprich mit Gott über das, was du wahrgenommen hast, vertraue ihm deinen Dank und deine Klage an.

Als Abschluss deines persönlichen Tagesrückblicks kannst du folgendes Körpergebet beten:

DU Gott unseres Lebens,

(Hände vor der Brust überkreuzen)

ein langer Tag

(Hände seitwärts langsam nach oben führen)

geht zu Ende und Ruhe kehrt ganz langsam ein.

(Arme vor dem Körper zur Erde senken, Handflächen nach unten)

Den Tag heute und alles, was war, halte ich DIR entgegen und lege alles in DEINE Hände. (Hände zu einer Schale formen)

Lass mich in DIR geborgen sein.

(Hände wieder über der Brust kreuzen)

Amen.